

Recetas para todos

TARTA DE PERAS
TORTITAS DE QUINOA
SOUFFLE DE ATÚN
ALFAJORES FIT

EL MEJOR
TALLER ONLINE



AGENDÁ EL PRÓXIMO!

**SI TE SUMASTE A NUESTRO TALLER ES QUE
SEGURAMENTE ESTAS EN BUSCA DE UN
CAMBIO...**

**¡FELICITACIONES!
LLEGASTE AL LUGAR CORRECTO**

**En nuestra comunidad saludable
buscamos acompañarte y guiarte
en el camino hacia tus objetivos**

**MEJORAR TU ENERGÍA MEJORAR
HÁBITOS
BAJAR DE PESO
CALMAR ANSIEDAD
AUMENTAR MASA MUSCULAR**



COMO VIMOS EN EL TALLER..

**LA ALIMENTACIÓN ES
FUNDAMENTAL
PARA NUESTRO BIENESTAR.**

PRINCIPALES PROBLEMAS QUE PUEDEN SER CAUSADOS POR UNA MALA NUTRICIÓN:

- **FATIGA**
- **DEPRESIÓN**
- **ESTRÉS**
- **OSTEOPOROSIS**
- **GASTRITIS**
- **BAJAS DEFENSAS**
- **DOLOR DE CABEZA**
- **MAREOS**
- **PROBLEMAS DE VESÍCULA**
- **HEMORROIDES**
- **COLESTEROL**
- **VÁRICES**
- **PRESIÓN ARTERIAL**
- **INSOMNIO**
- **TRASTORNOS MENSTRUALES**

TARTA DE PERAS

Ingredientes:

- 2 o 3 peras no muy maduras
- 2 huevos medianos
- 2 cdas de aceite de coco
- 1/2 taza de leche de almendra
- 1/2 taza de harina de avena
- 3 cdas de PDM
- 1 cdita polvo de hornear
- 2 cdas de Fibra Activa
- Ralladura de Limón
- Pizca de sal
- Canela
- Coco rallado

Procedimiento:

Batir los huevos, agregar fibra y seguir batiendo, agregar el aceite de coco, y la leche.

A parte mezclar la harina de avena, polvo de hornear, sal.



Mezclar con los húmedos y agregar ralladura de limón
Cortar las peras en láminas finas , y agregarlas a la mezcla, o colocar en capas: mezcla y peras. Molde forrado con papel manteca, o de silicona. Espolvorear con canela a gusto. Llevar a horno precalentado a 180 grados por 35/40 minutos. Dejar enfriar, espolvorear con más canela y coco rallado, y llevar a la heladera, o servirla natural.

TORTITAS DE QUINOA

Ingredientes:

- 1 taza de Quinoa cocidas
- 2 huevos
- 1/2 zanahoria rallada
- Espinacas picadas
- Cebolla rallada
- 80grs de queso port salud picado en cuadritos
- Condimentos al gusto
- 3 cda de harina de garbanzo para compactar



Procedimiento:

En un bolw mezcla todos los ingredientes previamente cortados y rallados. Armar con las manos humedas las tortitas (tipo hamburguesas). Llevar a un sartén previamente calentado y engrasado con oliva, ghee. Cocinar a fuego bajo hasta que esten doraditas.

SOUFFLE DE ATÚN

Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 lata de atún al agua
- 3 cdas de Nutrisoup o proteína Herbalife (PPP)
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla chica
- 1/2 pimiento
- 1 brócoli
- Especias a gusto
- 1/4 queso por salut



Procedimiento:

En un bowl batir los 3 huevos, agregar los vegetales (previamente salteados), luego el atún y las 3 cdas. de Nutrisoup. Mezclar bien. Colocar la preparación en moldes de muffins o budinera apta para microondas y agregar el queso en cubos. Llevar 7 minutos a cocción aproximadamente dependiendo de la potencia del microondas.

ALFAJORES FIT

APTO CELÍACOS

Ingredientes:

- 1 banana grande madura.
- 4 cdas sopera de mantequilla de maní sin azúcar.
- 150 gs de harina integral apta celíacos.
- 50 gs de harina de garbanzo.
- 1 cdita de bicarbonato.



Procedimiento:

Pisar la banana, agregar la mantequilla de maní, realizar una pasta y agregar los ingredientes secos, armar la masa, estirar y dar forma a los alfajores, del tamaño deseado, poner en placa llevar a horno unos 20 minutos, retirar dejar enfriar.

Rellenar con dulce de leche sin azúcar y pasar por coco rallado.

Opcional decorar con chocolate al 80%

EL MEJOR TALLER ONLINE

¡Descubrí nuestros programas que nos otorgan Un estilo de vida más activo y saludable Mejorar tu nutrición!



1- Bajar de peso



2- Bienestar digestivo



3- Modelar y saciedad

¡Conocé los productos utilizados en las recetas!

BATIDO NUTRICIONAL Y NUTRISOUP



- Calma la ansiedad
- Brinda todos los nutrientes que tu cuerpo necesita
- Se puede tomar líquido o cocinar
- Reemplaza comidas
- Ideal para desayunar a diario y sentirte con mucha energía.
- Variedad de sabores

PROTEÍNA PERSONALIZADA (PPP)



- Mayor saciedad
- Evita la flacidez
- Alimenta la masa muscular
- Sin sabor, para transformar tus comidas en proteicas
- Ideal para agregar a tus batidos diarios y a tus comidas que contienen poca o nada de proteína.

¡Agregalos a tu programa hoy!

OPCIONES GLUTEN FREE



¿No INCLUYES GLUTEN en tu alimentación?

En Herbalife Nutrition tenemos productos **Gluten-Free** para que puedas consumirlos con tranquilidad.



Gluten
Free

PDM

Contiene proteína que ayuda a satisfacer tu apetito y mantener la masa muscular.

Batido Nutricional F1 (a excepción del sabor Galleta con crema)

Facilita la reducción del consumo de calorías sin renunciar a nutrientes esenciales.

Immunity Essentials

Ayuda a equilibrar y apoyar la salud de tu sistema inmune.

N-R-G Guaraná tropical

Té instantáneo que contribuye a una excelente hidratación dándole un impulso a tu sensación de energía.

Relaxation Tea

Mezcla en polvo que apoya el estado de relajación

Collagen Drink

Formulado con colágeno Verisol® el cual ha sido clínicamente probado para contribuir con la elasticidad y disminución de arrugas en la piel.

Té Concentrado de Hierbas sabor Chai

Deliciosa bebida rica en sustancias bioactivas con efecto protector antioxidante.

PERSONALIZA TU PLAN CON TU COACH DE BIENESTAR!

OPCIONES GLUTEN FREE

FIBRA ACTIVA SIN TACC



GOLDEN BEVERAGE



HERBAL ALOE CONCENTRADO



TÉ HERBAL CONCENTRADO



**PERSONALIZA TU PLAN CON TU
COACH DE BIENESTAR!**